

இரத்த அழுத்த அளவீடு பற்றிய விளக்கம்

உங்களிடம், உங்கள் இரத்த அழுத்த அளவீடு உள்ளது என்றால், அந்த எண்கள் உங்களுக்கு என்ன சொல்கிறது என்பதை இப்போது புரிந்து கொள்ளுங்கள். இரத்த அழுத்த அளவீடு இரண்டு எண்களைக் கொண்டுள்ளது:

சிஸ்டாலிக் (systolic) - முதல் எண், இதயம் துடிக்கும் போது இரத்த நாடிகளில் உள்ள இரத்த அழுத்தத்தைக் குறிக்கிறது.

டயஸ்டாலிக் - இரண்டாவது எண். துடிப்புகளுக்கு இடையில் இதயம் ஓய்வெடுக்கும் போது இரத்த நாடியில் உள்ள அழுத்தத்தைக் குறிக்கிறது.

முதல் எண் 110 ஆகவும், இரண்டாவது எண் 70 ஆகவும் இருந்தால், அது 110/70 என எழுதப்படும். இரத்த அழுத்தம் பாதரசத்தின் மில்லிமீட்டர்களில் அளவிடப்படுகிறது (mmHg). எனவே வாசிப்பு 110/70mmHg அல்லது 110ன் கீழ் 70 என குறிப்பிடப்படலாம்.

அளவுகோல்களின்படி, உங்கள் இரத்த அழுத்த மதிப்பு:

140/90mmHg அல்லது அதற்கு மேல் இருப்பின், உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கலாம்.

எனவே, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்யத் தொடங்குங்கள். விரைவில் மருத்துவரை அணுகவும்.

120/80mmHg முதல் 140/90mmHg வரை இருப்பின், உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

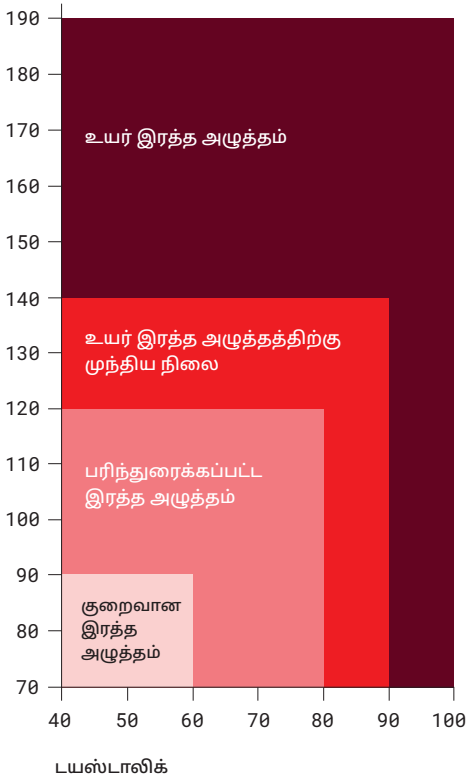
எனவே, வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்து, சில மாதங்களுக்குள் உங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை மீண்டும் பரிசோதித்துக் கொள்ளவும்.

90/60mmHg முதல் 120/80mmHg வரை இருப்பின் அது பரிந்துரைக்கப்பட்ட இரத்த அழுத்தமாகும்.

எனவே, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை பேணுவதோடு, சீரான இடைவெளிகளில், இரத்த அழுத்த பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

90/60mmHg அல்லது அதற்கும் குறைவாக இருப்பின் அது குறைவான இரத்த அழுத்தமாகும். பொதுவாக இது ஒரு உடல்நல பிரச்சனையல்ல, ஆனால் இது தலைச்சுற்றல் அல்லது மயக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். அத்துடன் வேறொரு உடல்நலப் பிரச்சினையின் அறிகுறியாகக் கூட இருக்கலாம். எனவே, இது ஒரு உடல்நல பிரச்சனையாக புலப்பட்டால், பயிற்சி பெற்ற மருத்துவ நிபுணரிடம் இதைப் பற்றி கலந்துரையாடவும்.


சிஸ்டாலிக்



#TheBigSqueeze

 www.facebook.com/MayMeasure

 @MayMeasureOrg

 maymeasure.org

மேற்கூறியவற்றில் ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால், பயிற்சி பெற்ற மருத்துவ நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.